

Спорт и дети

Консультация для родителей

В какую секцию отдать ребенка?

Ничто так не быстротечно как время, особенно для родителей. Не успеешь опомниться, памперсы и соски остались позади, а ваш ребенок уже ходит и даже говорит! Настает время задуматься о его дальнейшем воспитании и физическом развитии. В наше время предложений в этой области великое множество. Как же не ошибиться и сделать правильный выбор?

На что же нужно обратить внимание при выборе спортивной секции для ребенка?

Прежде, чем отправиться записывать ребенка в спортивную секцию, сядьте и поговорите с ним, обсудите несколько вариантов, возможно ребенок сам подскажет вам верное направление.

Выбирая спортивную секцию для ребенка, ориентируйтесь на его интересы, особенности темперамента и физические возможности. Активным малышам хорошо подойдут командные виды спорта и танцы, спокойным детям – плавание, фигурное катание, гимнастика, конный спорт.

ПЛАВАНИЕ— *подходит практически всем детям с 3 лет.*

Плюсы:

- ☐ улучшает кровообращение;
- ☐ укрепляет костно-мышечную и нервную систему малыша;
- ☐ улучшает работу лёгких;
- ☐ полезно детям, страдающим сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- ☐ способствует закаливанию, повышению сопротивляемости организма и всестороннему физическому развитию.



Противопоказания:

- ☐ наличие открытых ран и кожных заболеваний;
- ☐ болезни глаз.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ (с 4-5 лет) и ЛЫЖНЫЙ СПОРТ (с 6-7 лет)



Плюсы:

- ☐ способствуют развитию опорно-двигательного аппарата; улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;
- ☐ повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;
- ☐ особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Противопоказания:

- ☐ заболевания лёгких;
- ☐ бронхиальная астма;
- ☐ близорукость.



ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

(Сумо, Дзюдо, Айкидо, Ушу) с 4-5 лет



Плюсы:

Исследования показывают, что занятия дзюдо, ушу с раннего возраста уменьшают степень ожирения, риск сердечнососудистых заболеваний, поднимают самооценку детей. Они также являются средством лечения депрессии.

- ☐ развивают ловкость, гибкость и быстроту реакции;
- ☐ оказывают общеоздоровительное действие на организм;
- ☐ помогают научиться контролировать свое тело и эмоции.

Противопоказания:

- ☐ нестабильность шейных позвонков;
- ☐ заболевания опорно-двигательного аппарата;
- ☐ заболевания сердца.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, АЭРОБИКА, СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ. (с 4-5 лет)



Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек, хотя и некоторые мальчики с удовольствием посещают, например, спортивные танцы.

Плюсы:

- ☐ развивают гибкость и пластичность;
- ☐ улучшают координацию движений;
- ☐ способствуют формированию красивой фигуры.

Противопоказания:

- ☐ сколиоз;
 - ☐ высокая степень близорукости;
- заболевания сердечнососудистой системы.

КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

(футбол, баскетбол, волейбол, хоккей) с 6-8 лет

Плюсы:

- ☐ тренируют вестибулярный аппарат, координацию движений;
- ☐ хорошо развивают мышцы ног;
- ☐ улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;
- ☐ развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку.



Противопоказания:

- ☐ неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях);
 - ☐ плоскостопие;
 - ☐ язвенная болезнь;
- ☐ бронхиальная астма.

ЖЕЛАЕМ УДАЧНОГО ВЫБОРА!

Информацию подготовила
инструктор фк Братущенко С.В.